亲爱的善真学子们：

大家下午好！心语课堂要开始了。快快展开你的笑容，认真听讲吧！

# 今天我给大家读一封信。

善善老师：

你好！最近不知道为什么，爸爸妈妈开始让我自己剥鸡蛋、收拾书包了？这些明明很简单，不值得做，而且以前都是他们帮我完成的。

小A

小A同学：

你好！你喜欢爬山吗？每次爬山的时候，我们要穿越丛林、跨过小河，甚至攀上陡峭的崖壁，在此期间，哪怕一个小小的陡坡都得我们亲自绕过去。你说，要是这些事都由别人代劳，我们又怎么能欣赏到沿途的风景，收获登顶的喜悦呢？

其实，剥鸡蛋和收拾书包这样的小事，就像爬山时候遇到的小坡一样。虽然很简单、但是只要你做了，就可以前进几步，多欣赏一些沿途的风景。你可以试想一下，如果每天都能前进几步，我们是不是可以把更多的美景收入眼中，是不是距离山顶就更近了？所以，请做好每一件小事把，它们都是你成长的阶梯。

可以试试下面的方法，让自己自信起来：

1. 优点“轰炸”。约上其他小伙伴，相互说出对方的优点，并写在纸上。当你在处理某件事情不自信时，就可以拿出写着自己有点的那张纸大声朗读，给自己积极的心理暗示：我有这么多优点呢！
2. 给自己写封信，就像跟朋友聊天一样，给自己一些鼓励，尤其要列出自己的优点和特长。
3. 尝试寻找自己的兴趣爱好并投入其中，这有助于我们建立自信。
4. 接受成人的指导和帮助。跟爸爸妈妈、老师或其他信赖的大人聊一聊，听一听他们的建议。

在成长的道路上，我们会听到各种声音，遇到各种挑战，请你永远相信自己，因为你是这世界上独一无二的存在。

今天的心语课堂就到这里，同学们你们可以给我们投稿，讲述你自信的成长故事或者激励你自信的金句。记得多微笑哦！我们下期再见。

善善老师（校长）

2024.9.11